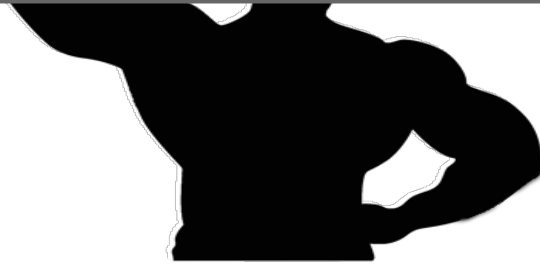




Cơ bụng 6 múi bị lệch và những hi cơ bụng

Tác giả *Quân Lương*

Nhiều người mới bắt đầu **tập thể hình** đã bị 'gieo' vào đầu những hiểu biết sai lầm để có 6 múi cơ bụng sexy.

Múi bụng bị lệch, nguồn gốc của 6 múi, 8 múi



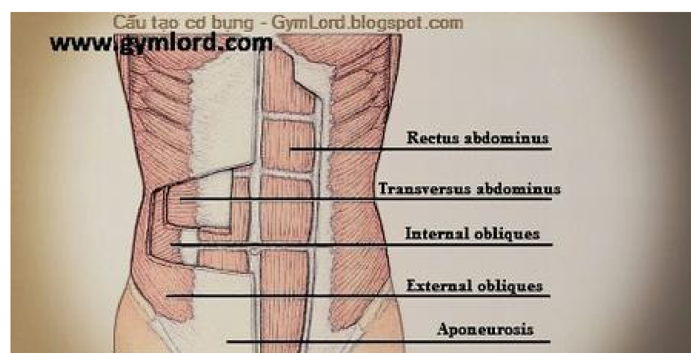
Có một sự thật đau lòng không phải ai cũng biết xung quanh 6 múi bụng đó là: dù bạn có 6 múi, 8 múi và chúng bị lệch thì cũng không bao giờ sửa chữa được. Và tất nhiên đừng đổ lỗi do cơ địa khi bạn chưa thực sự hiểu về cơ địa.

Cơ bụng cũng như những nhóm cơ khác, những sợi cơ nhỏ kết hợp với nhau tạo thành 1 bó cơ. Các bó cơ có đầu là các sợi gân. Ở những nhóm cơ khác, sợi gân bám chặt vào xương, khi cơ co lại truyền động năng theo sợi gân và gân kéo xương của chúng ta chuyển động.



Ảnh GymLord

Với cơ bụng thì khác 1 chút, các đầu gân bám vào nhau. Ở những chỗ đầu gân bám vào nhau sẽ tạo thành các rãnh. Ở vị trí bụng cơ của bó cơ bụng, nhìn thấy được bên ngoài sẽ là các múi **cơ bụng** nổi lên.



Cấu tạo cơ bụng - Ảnh GymLord

Khi các rãnh cơ không nằm ở vị trí đối xứng nhau qua rốn, nhưng khoảng cách giữa các rãnh bằng nhau thì lúc đó **múi bụng** của bạn chỉ bị so le nhau.

Khi khoảng cách giữa các rãnh cơ bụng không đều cả ở cùng bên và phía đối diện của nó thì cơ bụng sẽ như những viên đá hộc trên đường vậy, hòn to hòn nhỏ nhìn rất chênh lệch.

Các rãnh cơ, số lượng sợi cơ đều là bẩm sinh, không ai có thể chọn lựa hay thay đổi được chúng. Nếu bạn có cơ bụng bị lệch, cũng đừng buồn vì rất ít người được sở hữu cơ bụng đều nhau cả về vị trí và độ lớn.



Múi bụng đều, thẳng hàng đã hiếm, những người có cơ bụng 8 múi còn hiếm hơn nhiều. Phần cơ bụng thẳng phía trước ổ bụng có nhiều hơn người bình thường 1 rãnh. Cũng như vị trí của các rãnh là bẩm sinh, không ai có thể tập luyện để tạo ra rãnh này được cả. Nhiều bạn nói ngày trước mình 6 múi tập lên được 8 múi. Nhưng thật là sai lầm:

Đó chỉ là khi chưa tập luyện múi bụng chưa to nên rãnh này không hiện ra. Khi tập luyện, rãnh ngày càng rõ nét và có thể nhìn thấy được.

Với những người có 4 múi thì ngược lại, họ chỉ có 2 đường rãnh hoặc đường rãnh trên cùng của múi trên quá sát với cơ ngực làm gần như không có múi bụng trên.

Những hiểu biết sai lầm về cơ bụng

Tập bụng sẽ không làm giảm mỡ chỉ ở xung quanh múi bụng của bạn

Mỡ được phân bố trên toàn cơ thể ở các vùng ngực, mông, đùi, bụng.. tuy nhiên mỡ ở vùng bụng bao giờ cũng chiếm tỷ lệ lớn nhất; đặc biệt đối với nam giới mỡ hầu hết chỉ tập trung ở quanh vùng bụng.



Lượng mỡ tích trữ trong cơ thể

Sự thật là bạn không thể giảm mỡ chỉ ở 1 vùng của cơ thể. Tập bụng không thể làm giảm mỡ chỉ ở vùng bụng. Mà mỡ sẽ giảm trên toàn bộ cơ thể. Do đó, bạn cần thực hiện một chế độ ăn uống, luyện tập khoa học để giảm mỡ toàn thân, từ đó gạt bỏ lớp mỡ đáng ghét bao phủ quanh các múi bụng của bạn. Tập luyện nhiều mà không giảm mỡ thì bụng 6 múi mãi mãi chỉ là giấc mơ xa vời.

Bạn không cần phải tập bụng mỗi ngày

Cơ bụng có nhiệm vụ và được thiết kế để hoạt động liên tục. Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn cần phải tập mỗi ngày, thậm chí 2-3 lần 1 ngày để có **cơ bụng 6 múi**. Bạn hoàn toàn có thể đạt kết quả tập bụng hiệu quả chỉ với 1-3 lần 1 tuần và cho phép cơ bụng được nghỉ ngơi phục hồi.

Tuy nhiên, **tập cơ bụng** hàng ngày chẳng có vấn đề gì cả, miễn là bạn đa dạng hóa các bài tập. Nếu bạn chỉ liên tục gập bụng, cơ bụng thẳng sẽ bị tổn thương và bạn sẽ không đạt được mục đích của mình. Tốt nhất, hãy chọn 3 bài tập cơ bụng khác nhau để thay đổi.



Một số thực phẩm đánh bay mỡ bụng

Thực phẩm không biết phân biệt các bộ phận cơ thể, vì vậy chúng khó có thể giảm mỡ ở một vùng nhất định. Tất nhiên có những loại thức ăn giúp bạn giảm cân, ví dụ rau có lá màu tối hoặc hoa quả họ cam chanh. Chúng giúp bạn bớt mỡ toàn cơ thể chứ không chỉ ở vùng bụng.

Bạn quá tập trung vào cơ bụng

Một số người xem một cơ bụng 6 múi là mục tiêu nên tập trung phần tập luyện vào đó. Đáng tiếc, chỉ tập trung vào phần cơ này càng khiến bạn khó đạt mục tiêu vì các cơ bụng rất nhỏ, nên chúng khó mà đốt cháy lượng calo (ở mỗi phút tập thể dục). Thay vào đó, hãy thử những bài tập kết hợp, chúng giúp quá trình tập ổn định hơn, và đốt cháy năng lượng gấp 10 lần.

Gập bụng kiểu cũ vẫn có tác dụng



Hãy quên những lời khuyên cũ đi bởi **tập gập bụng** theo kiểu cũ, nghĩa là nâng toàn bộ lưng lên khỏi mặt đất để khuỷu tay chạm vào đầu gối, đã hoàn toàn lỗi thời. Chuyển quá nhanh và đột ngột từ tư thế nằm lên tư thế ngồi có thể làm hại phần thân sau. Các bài tập crunch chỉ nâng một phần lưng lên sẽ tốt hơn cho bạn.

> Xem thêm: *20 biến thể nâng cao tập cơ bụng 6 múi không cần dụng cụ bạn nên thử*

Tập luyện càng nhanh càng nặng thì càng tốt

Khi **tập cơ bụng**, bạn nên tập chậm rãi để kiểm soát mọi vận động chứ đừng tập nhanh. Rất nhiều người nâng phần thân quá nhanh rồi lại hạ xuống quá chậm. Toàn bộ động tác phải được thực hiện theo

cùng một tốc độ. Bằng cách giữ cơ thể ở từng vị trí trong 2-3 nhịp thở (tốc độ trung bình) hoặc 4 nhịp (tốc độ chậm), bạn sẽ sử dụng được nhiều cơ hơn.

Bỏ qua các bài tập phức hợp.

Với ngẫm nghĩ muốn cơ bụng phát triển thì chỉ nên chú ý vào những bài tập bụng khu biệt mà bỏ qua các bài tập phức hợp là quan niệm sai trái. Và đó là nguyên nhân khiến cơ bụng bạn phát triển không hoàn hảo và kéo dài thời gian phát triển cơ bắp hơn. vì vậy, bạn cần có sự góp mặt của những bài tập phức hợp như deadlifts, squats, and overhead presses… Để tác động đều lên từng cm cơ thể giúp thân thể sớm hiện ra cơ bụng, cân đối và hấp dẫn.



Đừng bỏ qua: *Tổng hợp các bài tập cơ bụng 6 múi*

Chỉ tập 1 góc độ

Cơ bụng của chúng ta thuộc nhiều góc độ khác nhau của phần thân. Vì vậy khi tập cơ bụng bạn nên tập theo nhiều góc độ, không **tập cơ bụng** với chỉ một góc độ.

Bạn có thể thực hiện các bài tập như tập cơ lưng dưới trên ghế dốc và bài tập đo sàn để đạt được nhiều góc độ hơn bài tập truyền thống.

Bạn không ngủ đủ

Bạn có làm việc muộn và quyết tâm ngủ bù lại vào cuối tuần? Nếu muốn có **cơ bụng đẹp** thì bạn nên thay đổi chiến thuật. Thiếu ngủ là một nguyên nhân gia tăng cortisol trong cơ thể bạn, và hormone này khuyến khích sự tích tụ các chất béo ở bụng. Hãy đi ngủ sớm hơn.

Bạn khó ngủ? Hãy xem nhé: *10 mẹo giúp người tập thể hình dễ ngủ*

Bạn căng thẳng

Căng thẳng quá độ cũng gây tiết cortisol và nhanh chóng làm béo bụng. Nếu cuộc sống bạn quá ngột ngạt và cảm thấy căng thẳng kinh niên, bạn không chỉ làm gia tăng tích tụ chất béo ở bụng mà còn có nguy cơ mất đi khối lượng cơ nạc. Bạn cần kiểm soát mức độ căng thẳng của mình nếu muốn đạt đến một thể hình lý tưởng.

Bạn uống nhiều bia rượu

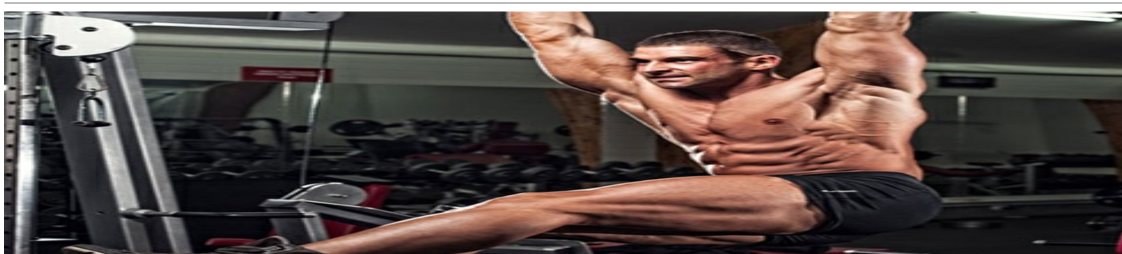


Bia rượu ngay khi vào cơ thể lập tức làm chậm quá trình giảm cân của cơ thể. Uống nhiều bia rượu thường xuyên cũng là cách để khuyến khích chất béo phát triển quanh vùng cơ bụng khiến mục tiêu có cơ bụng đẹp của bạn cũng khó thực hiện hơn.

Xem thêm:

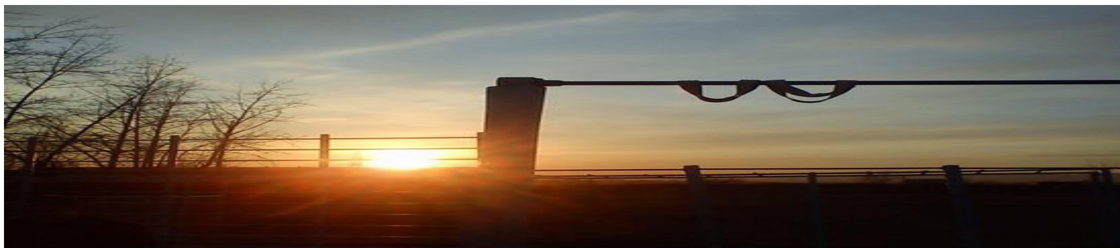
- *5 bài tập thể hình giúp nam giới có được cơ bụng 6 múi*
- *Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử*
- *Bài tập thể hình cho cơ bụng săn chắc giảm mỡ với AB Roller*

Có thể bạn thích



[Đừng bỏ qua] 25 bài tập thể hình "...


4 phút luyện tập mỗi ngày lấy lại v...


Top 30 bài tập thể hình cho cơ bụng...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất

Bài trước

Ronaldo tập GYM để chữa chấn thương đá trận chung kết Champions League

1 nhận xét Google+

Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu

Quân Lương qua Google+ 2 giờ trước - Được chia sẻ công khai

Cơ bụng 6 múi bị lệch và những hiểu biết sai lầm về cơ bụng
Nhiều người mới bắt đầu tập thể hình đã bị 'gieo' vào đầu những hiểu biết sai lầm để có 6 múi cơ bụng sexy. Múi bụng bị lệch, nguồn gốc của 6 múi, 8 múi Có một sự thật đau lòng không phải ai cũng biết xung quanh 6 múi bụng đó là: dù bạn có 6 múi, 8 múi và c...

+1 · Trả lời

Thư mục

BÀI TẬP BỤNG · BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI · BÀI TẬP CHÂN · BÀI TẬP CỔ · BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC · BÀI TẬP LƯNG · BÀI TẬP MÔNG ĐÙI · BÀI TẬP NGỰC · BÀI TẬP PLANK · BÀI TẬP SQUAT · BÀI TẬP TAY · BÀI TẬP TỔNG HỢP · BÀI TẬP VAI · DINH DƯỠNG THỂ HÌNH · ĐỘNG TÁC PLANK · ĐỘNG TÁC SQUAT · ĐỘNG TÁC YOGA · LỊCH TẬP THỂ HÌNH · NGHỈ NGƠI · NHẠC TẬP THỂ HÌNH · TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ · VIDEO THỂ HÌNH

NHẠC TẬP THỂ HÌNH



Fade (Mich Remix) - Alan Walker	214.490	▶
2. Dust - CLMD, Astrid S	83.852	▶
3. Faded (DNF & Vnalogic Remix) - Alan Walker	96.010	▶
4. Arcade (Radio Edit) - Dimitri Vegas & Like Mike, W&W	89.288	▶
5. Heading Home - Gryffin, Josef Salvat	87.401	▶
6. Run Wild - Hardwell, Jake Reese	117.648	▶

SẢN PHẨM ĐỀ NGHỊ



Thực phẩm bổ sung trước khi tập luyện mùi trái cây Assault - Pre-work out

825,000₫

Xem hàng

XEM NHIỀU NHẤT



Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử



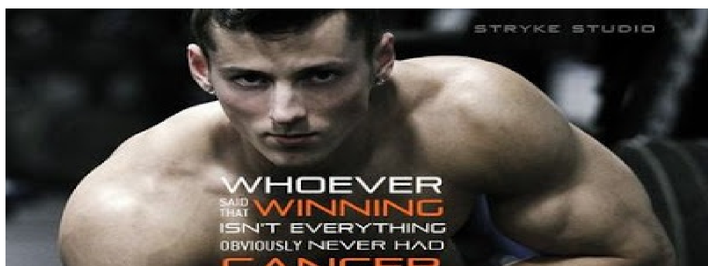
5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu



Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút



8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng



Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua



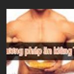


6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

- Làm thế nào để ngăn ngừa tác hại của việc ngồi nhiều?
  Một ngày của bạn tiêu tốn hơn phân nửa thời gian cho việc ngồi. Ai cũng biết tác hại...
- 5 công thức làm mặt nạ cho tóc khô, hư tổn không thể bỏ qua
  Bạn có thể có những bộ trang phục hoàn hảo và trang điểm thật xinh đẹp, nhưng với mái...
- Bật mí thực đơn tăng cân nhanh chóng trong 1 tuần cho người gầy
  Bạn đang tìm kiếm phương pháp tăng cân để có sức khoẻ và thân hình đẹp hơn? Bạn ăn...
- Gợi ý 50 kiểu đầm công chúa cho bé gái tha hồ điệu đà
  Đầm công chúa cho bé gái được thiết kết với chất liệu voan, thun,...kết hợp cũng những chiếc nơ...
- 10 loại mặt nạ cho da khô từ thiên nhiên cho làn da mềm mịn
  Làn da khô cần được chăm sóc kĩ và cung cấp ẩm hằng tuần để giúp làn da mềm...

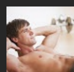
Bài ngẫu nhiên



PHƯƠNG PHÁP ĂN KIÊNG TLC GIẢM CHOLESTEROL VÀ GIẢM CÂN
15.02.2016 - Comments Disabled
Bạn sẽ giảm lượng LDL cholesterol xấu 8 đến 10 phần trăm trong sáu tuần, đây là điều mà phương pháp ăn kiêng...



5 LƯU Ý GIÚP TRÁNH CHẤN THƯƠNG KHI TẬP THỂ HÌNH
26.04.2016 - 0 Comments
Việc luyện tập thể hình để có một cơ thể săn chắc mỗi ngày đã là việc quen thuộc hằng ngày của nhiều người...



41 BÀI TẬP THỂ HÌNH CHO CƠ BỤNG 6 MÚI KHÓ "XƠI" - BẠN CÓ DÁM THỬ? (PHẦN 2)
06.01.2016 - Comments Disabled
Bạn đã sẵn sàng “hi sinh” thân mình kiếm nghiệm 8 động tác cơ bụng cực khó tiếp theo chưa? Hãy chuẩn bị tinh...

Bài mới

Theo dõi Fanpage



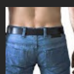
Thể Hình Nam
2,285 likes

NO PAIN NO GAIN
www.thehinhnam.com

Like Page

Sign Up

Bài yêu thích



BÀI TẬP MÔNG TẠI NHÀ HIỆU QUẢ CHO NAM
27.04.2016 - 0 Comments

Bên cạnh các nhóm cơ ngực, cơ bụng hoặc cơ tay, chân thì tập mông cũng là một trong những nhóm cơ mà nam giới...

